# SAĞ VE SOL BEYİN VE CORPUS COLLOSUM DAHİL TÜM BEYNİNİZDEKİ HÜCRELERİ UYARMAK İÇİN E.F.T ÇALIŞMASI

5.DERS - SAĞ VE SOL BEYİN VE CORPUS COLLOSUM DAHİL TÜM BEYNİNİZDEKİ HÜCRELERİ UYARMAK İÇİN E.F.T ÇALIŞMASI.

1- TN – Başın üst kısmı- Bu Noktadan başlıyoruz , başın tepe noktasına vuruşlar yaparak (İŞARET PARMAĞINI – ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK BU NOKTAYA BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK

LİNG, YOO, Şİİ, Şİİ – CİO LİNG BA

LİNG , YOO, Şİİ, Şİİ – CİO, AR , AR, SI, SI

1a –AN- alnın ortasına vuruşlar yaparak(İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK BU NOKTAYA BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK.

LİNG, YOO, Şİİ, Şİİ – CİO LİNG BA

LİNG , YOO, Şİİ, Şİİ – CİO, AR , AR, SI, SI

1b - KB (KAŞIN BAŞLANGIÇ NOKTALARI ) -KAŞ NOKTASI BAŞLANGICI - Kaşınızın hemen başlangıcında bulunur. - Hem sağ hem sol kaşın başlangıç noktalarına vuruşlar yaparken aşağıdaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.(sağ kaşımızın başlangıç noktası na sağ işret parmağı ve orta parmak birleştirirerek – sol kaşımızın başlangıç noktasına sol işaret parmağı ve orta parmak birleştirilerek vuruşlar yapıyoruz.

LİNG, YOO, Şİİ, Şİİ – CİO LİNG BA

LİNG , YOO, Şİİ, Şİİ – CİO, AR , AR, SI, SI

2- GU- GÖZ UCU NOKTASINA - GK-GÖZ KENARI- ŞAKAK NOKTASI - Her iki gözünüzün dış kenarı, kemiğin hemen üstü

yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz.

LİNG, YOO, Şİİ, Şİİ – CİO LİNG BA

LİNG , YOO, Şİİ, Şİİ – CİO, AR , AR, SI, SI

4-GA – GÖZ ALTI NOKTASINA - GA-GÖZ ALTI NOKTASI - Gözünüzün altında tam kemiğin üstü - yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz.

LİNG, YOO, Şİİ, Şİİ – CİO LİNG BA

LİNG , YOO, Şİİ, Şİİ – CİO, AR , AR, SI, SI

5- BA- BURUN ALTI NOKTASI - BA- BURUN ALTI NOKTASI - Burnunuzun hemen altında üst dudak oluğunun tam ortası-

yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz.

LİNG, YOO, Şİİ, Şİİ – CİO LİNG BA

LİNG , YOO, Şİİ, Şİİ – CİO, AR , AR, SI, SI

6-ÇN – ÇENE NOKTASI - DA-DUDAK ALTI NOKTASI = (DA olarak da bilinir): Alt dudağınızın hemen altında, çene kıvrımının ortası

yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz

LİNG, YOO, Şİİ, Şİİ – CİO LİNG BA

LİNG , YOO, Şİİ, Şİİ – CİO, AR , AR, SI, SI

7- KK- KÖPRÜCÜK KEMİĞİ NOKTASI - tam olarak köprücük kemiği ile kaburganın göğüs kemiği ile birleştiği nokta, kravat takıldığı zaman kravatınızın iki ucu yaklaşık bu noktalara geliyor..

yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz

LİNG, YOO, Şİİ, Şİİ – CİO LİNG BA

LİNG , YOO, Şİİ, Şİİ – CİO, AR , AR, SI, SI

7A – İKİ GÖĞSÜMÜZÜN ORTASINA TÜMUS BEZİMİZİN OLDUĞU BÖLGEYE 5 PARMAĞIMIZI BİRLEŞTİREREK PARMAK UÇLARIYLA BU BÖLGEYE VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK ALTTAKİ KODLARI SÖYLÜYORUZ.

LİNG, YOO, Şİİ, Şİİ – CİO LİNG BA

LİNG , YOO, Şİİ, Şİİ – CİO, AR , AR, SI, SI

8-KA – KOLTUK ALTI NOKTASI – Erkeklerde, göğüs ucu hizasında kol altında, yanda; Kadınlarda ; kol altının 4-5 cm altı

yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz

LİNG, YOO, Şİİ, Şİİ – CİO LİNG BA

LİNG , YOO, Şİİ, Şİİ – CİO, AR , AR, SI, SI

9- KCN – KARACİĞER NOKTASI - Kadınlarda sütyenin alt kısmının kaburgalara dayandığı noktada, Erkeklerde ise son kaburganın 2-3 cm üstündeki nokta.

yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz .

LİNG, YOO, Şİİ, Şİİ – CİO LİNG BA

LİNG , YOO, Şİİ, Şİİ – CİO, AR , AR, SI, SI

10 – TİMUS NOKTASINA BEŞ PARMAĞIMIZI BİRLEŞTİREREK PARMAK UÇLARIYLA VURUŞLAR YAPIYORUZ VE OLUMLAMALARI SÖYLÜYORUZ

BEYİN HÜCRELERİMİ SEVİYORUM.

BEYNİMİN POTANSİYELİNE GÜVENİYORUM.

Beynim her an çok iyi çalışiyor, sakin , dingin , huzurlu düşüncelerle dolu..

Yaratıcının mükemmel yarattığı ve harika çalışan bir beyne sahibim.Şükürler olsun.

Beynımi seviyorum yaratıcının bana verdiği beynime sevgi ile bakıyorum,aklım,dimağım ve beynim muhteşem çalışıyor.Bütün güzel muhteşem bilgileri hafızama yerleştirdiği için sonsuz Rabbime teşekkürler

Sağlıklı bir beyine sahip olduğum için şükürler olsun

beynimle tam bir uyum ve bütünlük içerisindeyim.

Düşündüğüm ve uyguladığım herşey için sağlıklı beynime şükrediyorum.

Beynimi kontrol eden yöneten yüce bir ruh varlığı olduğumun farkına varıyorum

Ben ışığım , ben sevgiyim, ben ruhum.

GAMUT PPROSEDÜRÜNE GEÇİYORUZ

GAMUT NOKTASINA parmak uçlarıyla sürekli vuruşlar yaparken aşağıdaki uygulamayı yapıyoruz. (Herbiri yaklaşık ikişer saniye):

Gözlerini kapat.

Gözlerini aç.

Başını oynatmadan en yukarıya bak

Başını oynatmadan en aşağıya bak

Başını oynatmadan sağ aşağıya bak.

Başını oynatmadan sol aşağıya bak.

Başını oynatmadan gözlerini saat yönünde çevir.

Başını oynatmadan gözlerini ters saat yönünde çevir.

Bir melodi mırıldan (İyi ki doğdun … Sadece melodisi. Sözler yok.)

Hızlıca say: 1, 2, 3, 4, 5

Bir melodi mırıldan (İyi ki doğdun … melodi)

Bunu bitirdikten sonra

Sol avuç içi göğsümüzün ortasına koyuyoruz sağ avuç içimize de sol avcumuzun üzerine koyuyoruz.

GÖZÜMÜZÜ KAPATIYORUZ.

Derin nefes alıp veriyoruz

BEYNİMİN SEVGİLİ RUHU ZİHNİ BEDENİ

SENİ SEVİYORUM

SEN BEDENİMDEKİ PROBLEMLERİ İYİLEŞTİRME GÜCÜNE SAHİPSİN

HAYDİ BUGÜN İYİ BİR İŞ ÇIKAR

TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM

BU CÜMLELERİ SÖYLEDİKTEN SONRA YİNE GÖZÜMÜZ KAPALI

1 DAKİKA BOYUNCA DERİN NEFES ALIP VERİYORUZ.

SADECE KOŞULSUZ SEVGİNİN ENERJİSİNİ IŞIĞINI HİSSEDİYORUZ.

1 DAKİKA BİTTİKTEN SONRA GÖZÜMÜZÜ AÇIYORUZ.

2 TUR DAHA YAPIP TEKİĞİ BİTİRİYORUZ.